



Journée des référents




■ LA SOUFFRANCE DU DEUIL

- Sylvie Lacroix, Psychologue – RESPEL
- Stéphanie Riou, Psychologue - COMPAS

■ 26 novembre 2013



Journée des référents

- 
- Qu'est-ce que le deuil ?
 - Les temps du deuil
 - Deuil normal, deuil pathologique ?
 - Prévention et accompagnement



LE DEUIL

- Un petit peu de métapsychologie selon Freud
 - *« la réaction à la perte d'une personne aimée ou d'une abstraction venue à sa place, comme la patrie, la liberté, un idéal, etc. »*
 - *Deuil et Mélancolie , Métapsychologie, 1915*




LE DEUIL

- Un petit peu de métapsychologie selon Freud
 - *Il est aussi très remarquable qu'il ne nous vienne jamais à l'idée de considérer le deuil comme un état morbide et de le confier au médecin pour traitement, bien qu'il comporte de graves écarts par rapport au comportement de vie normale.*
 - *Nous comptons bien qu'il sera surmonté après un certain laps de temps et nous considérons qu'il serait inapproprié, voire nocif, de le perturber*




Qu'est-ce que le deuil?

- 
- l'aspect intérieur de la perte et le travail intime qu'elle entraîne
 - Michel Hanus
 - Un processus de cicatrisation d'une plaie psychique
 - Christophe Fauré



Qu'est-ce que le deuil?

- 
- « faire son deuil » n'est pas oublier la personne disparue
mais consiste à reconstruire à l'intérieur de soi son souvenir et un autre lien que celui que nous avons tissé avec elle à l'extérieur.




Qu'est-ce que le deuil?

- ■ ■ ■
- Deuil vient du mot « dolore » : douleur
 - détresse liée à la séparation et à la rupture des liens d'attachement
 - souffrance intense
 - temps long
 - processus dynamique mais fatiguant (coûteux en énergie)




Qu'est-ce que le deuil?

- 
- La souffrance, qui apparaît après la reconnaissance de la perte...
 - est due à la nécessité de surinvestir dans un 1er temps les représentations liées à la réalité de la personne disparue pour ensuite s'en détacher...
 - et pouvoir les retrouver, apaisés, à l'intérieur de soi.



Qu'est-ce que le travail de deuil?

- 
- C'est un chemin, toujours long, qui se parcourt par étapes
 - Avec des points de repères généraux
 - Dans un vécu singulier et selon la succession des séparations connues au cours de son histoire de vie depuis sa naissance.



Se séparer pour grandir

- Les différentes séparations
 - La naissance : se séparer du corps de la mère
 - Le sevrage : se séparer du corps de l'autre
 - La propreté : se séparer de parties de son propre corps
 - L'adolescence : se séparer de sa famille
 - ... construisent notre identité



L'épreuve du deuil


- une métamorphose nécessaire
 - qu'on le veuille ou non
 - aujourd'hui ou plus tard

- qui réactive les pertes du passé

- et transforme le rapport :
 - À la personne décédée
 - Aux autres
 - À soi-même




Les temps du deuil

- 
- Valse émotionnelle en trois temps :
 - Le choc
 - La déstructuration
 - La reconstruction



Les temps du deuil : le choc

- 
- Protection psychique inconsciente
 - La sidération
 - La fuite
 - La recherche



Les temps du deuil : le choc

-
-
-
-
- Choc de l'annonce
- La sidération
 - difficile de penser, «le décès semble irréel »
- Anesthésie
 - Physique (ne plus sentir)
 - Intellectuelle (ne plus penser)
 - Affective (ne plus ressentir)
- Confusion et désorientation
 - « zombie », mode « pilote automatique »



Les temps du deuil : défaire...



La lutte contre la perte

- L'attente du retour
 - Hallucinations ou illusions
 - Envies suicidaires
- La recherche du disparu : annuler la perte
 - préserver le lien..
 - Les photos, les activités partagées, les souvenirs...
 - Que faire des objets du défunt ?
 - Que dire aux autres?



Les temps du deuil : défaire...


■ ■ ■ ■

La lutte contre la perte

- La fuite : éviter le tsunami de la souffrance
 - Hyperactivité (risque d'épuisement)
 - Le masque d'une apparente stabilité (efforts)



Les temps du deuil : défaire...

- 
- L'autre ne reviendra plus... jamais plus...
 - Une lente prise de conscience :
 - La vie suit son cours... pour les autres...
 - le vide, l'absence, la solitude
 - Intensité du manque
 - Impression de reculer et sombrer



Les temps du deuil : défaire...



Tempête émotionnelle

- Culpabilité et reproches
 - Ambivalence
 - Baisse estime de soi
- colère et révolte
 - Dieu
 - la médecine
 - le défunt
 - soi-même



Les temps du deuil : défaire...




Tempête émotionnelle

- Tristesse, pleurs, détresse
- Anxiété, peurs et insécurité



Les temps du deuil : défaire...

- 
- Les symptômes du vécu dépressif
 - L'épuisement du combat...
 - Perturbations du sommeil
 - Perturbations de l'appétit
 - Douleurs multiples et maux somatiques
 - Ralentissement physique, fatigue
 - Baisse des capacités intellectuelles, du jugement
 - Perte de plaisir
 - Tristesse : sourde, déchirante, omniprésente, en mouvements de vagues



Les temps du deuil : défaire...



Tempête émotionnelle

- anxiété, peurs et insécurité
 - Peur de devenir fou de douleur
 - Peur d'une autre « catastrophe »
 - Peur de l'avenir
 - Bouversements sociaux et familiaux



Les temps du deuil : défaire...



■ Les pertes secondaires

- Perte des repères, modification des habitudes
- Pertes matérielles et financières
- Modifications du statut social
- La perte du futur imaginé
- Parfois éloignement ou incompréhension de la famille, des amis ...



Les temps du deuil : défaire...



- Crise identitaire profonde qui dure...

- Je ne me reconnais plus

- L'éprouvé moral du manque
- Le corps aussi crie le manque
 - somatisations
 - besoin de tendresse et d'affection
 - modification de la sexualité et du désir

- Je ne reconnais plus les autres

- Remaniement du lien au défunt et aux autres



Les temps du deuil : pour reconstruire

■ ■ ■ ■


■ À pas de loup...

■ ... Apprivoiser l'absence

- Redéfinition de la relation au monde et aux autres
- Redéfinition de la relation au défunt
 - Idéalisation, identification nuancée
 - Redéfinition du rapport au temps :
 - dates anniversaires, fêtes de fin d'année
- Redéfinition de la relation à soi-même
 - Un nouveau regard sur soi, des capacités insoupçonnées
 - L'élaboration du sens




De quels deuils parle-t-on ?

- 
- Deuil inhibé
 - Deuil chronique

 - Deuil anticipé
 - Pré-deuil



De quels deuils parle-t-on ?

- 
- Deuils pathologiques
 - Décompensations psychiatriques
 - Décompensations somatiques



Facteurs de risques à repérer

- ■ ■ ■
- Les circonstances de la perte
 - Traumatique : accidents, suicides
 - Incertain : disparition
 - Condition de l'annonce
 - Perdre plusieurs proches
- Fragilités sociales: isolement, précarité
- Fragilités du corps ou de l'âme : des antécédents de maladies physique ou de carences psychiques
- Le lien de dépendance à l'autre



Des deuils méconnus

- Relations non (re)connues
 - Décès d'ex-conjoints
 - Couples homosexuels
 - Couples illégitimes
 - Décès d'autres résidents

- Les endeuillés disqualifiés
 - Enfants jeunes
 - Personnes âgées ou démentes, handicapés mentaux



Ce qui aide

- **Un réseau de soutien**
 - Les proches : famille, amis
 - Le réseau social ou professionnel parfois
 - Les groupes d'entraide pour personnes endeuillées
- **La parole**
 - Aux proches pouvant accueillir la détresse
 - À des professionnels :
 - Médecin traitant, lignes téléphoniques, psychologues
- **L'écriture**
 - Des lettres, un journal
 - Internet
- **La qualité de la relation passée au défunt**



Ce qui aide

- 
- Les groupes d'entraide pour personnes
endeuillées

Jalmaalv

Familles Rurales

Consultations des endeuillés de la CME

...



Pour en savoir plus...



www.traverserledeuil.com

FAURE Christophe, Vivre le deuil au jour le jour :
réapprendre à vivre après la mort d'un proche, Paris,
J'ai lu, réédition 1998